

早发现早治疗 预防急性缺血性脑卒中

——专访荥阳市人民医院神经外科主治医师赵俊涛



急性脑卒中 溶栓治疗效果佳

时间就是大脑。只有把急性脑卒中作为急诊对待,才能使其治疗获得良好的效果。研究发现,大部分急性脑梗死是由于血栓阻塞脑血管所致,最理想的方法是早期使栓子溶解,让闭塞的脑血管再通。随着脑血管病研究的深入开展,上世纪90年代人们就提出了缺血“半暗区”新概念。位于“半暗区”内的脑组织即可发展为坏死,也可以在恢复血流后保

脑血管病具有高发病、高死亡、高致残、高复发、高费用等特点。随着我国人群预期寿命的延长和人口老龄化速度的加快,脑血管病已经成为人民健康的主要杀手。最新统计数据显示,我国脑血管病的发病率为120~180/10万,每年新发病例>200万,每年死亡病例>150万,存活者600多万,且2/3存活者遗留有不同程度的残疾,其中缺血性脑卒中占据脑血管病的70%以上。极高的致残率造成沉重的医疗负担和社会负担,可谓一人瘫痪、全家“瘫痪”。荥阳播报 王世端 通讯员 樊建伟

持该脑组织形态学的完整性,并且有可能恢复脑的功能,为溶栓治疗提供了理论依据。局部缺血后其中心部位的脑细胞在5~8分钟内即可发生不可逆的坏死,但是其周边区即缺血“半暗区”中包含了大量休眠的脑细胞。这些细胞及时获得再灌注,其中的一些细胞可以获得修复,脑损害减少,神经功能获得改善。如果不能在此期获得有效的血液供应,脑细胞就将逐步死亡,随之大量的细胞毒素释放。此时如果再溶栓,坏死的脑组织获得再灌注,细胞毒素被释放

反而进一步造成脑损害。

脑缺血后3小时内 为治疗最佳期限

因此,目前确认急性缺血性脑卒中存在一个治疗时间窗。试验证实,急性脑缺血后再灌注时间窗为3~8小时,脑缺血后3小时内为溶栓治疗的最佳期限,当患者临床症状发作后6小时以上才接受治疗,出血率高。在时间窗内为急性缺血性脑血管病患者采取静脉溶栓、动脉溶栓或血管内机械开通治疗,可使缺血脑组织进展为脑梗死以前,通过恢复

其血流量、再灌注治疗,挽救缺血半暗带组织,减少最后脑梗死面积,降低致残率、死亡率。

严格掌握适应症、熟知急性缺血性脑卒中超早期影像学改变,是急性脑梗死溶栓治疗成败的关键。只有急诊卒中评价、多学科相互协调、相互配合、高效运行,才能缩短时间、减少并发症,使患者获得最大益处。时间就是大脑,不但医生应当分秒必争,患者出现不适也应尽快就诊。

详情请咨询: 0371-64622060

■应季提醒

冬日宜食3种粥

粥为我国传统饮食,“世人个个学长年,不悟长年在目前,我得宛丘平易法,只将食粥致神仙”。陆游就曾对粥褒奖有加。在民间,还素有冬至吃赤豆粥、腊八吃“腊八粥”、腊月二十五吃“八宝粥”的习俗。天寒地冻的严冬,一碗暖彻全身的热粥,既可祛寒又能给养,若在其中加入一些入药食物,还有疗疾之效,可谓好处多多。而在冬季,以下3种粥则更利养生。

赤豆粥 赤豆100克、粳米500克洗净,加红糖少许,以水同煮制粥。赤豆被李时珍称为“心之谷”,此粥具有清心养神、健脾益胃、利水消肿、减肥美容的功效,适用于心烦不安、脾虚水肿、下肢湿气、小便不利、身体肥胖、产后乳汁不足等症。

腊八粥 粳米100克、花生仁20克、黄豆20克、莲子肉20克、红枣20克,加水同煮作粥。此粥具有健脾益肾、滋补虚损的功效,适用于久病体虚、脾胃不足之人。

八宝粥 粳米100克、绿豆10克、花生仁10克、红豆10克、薏仁10克、桂圆肉10克、莲子肉10克、枸杞子10克,加水同煮制粥。此粥具有清热利湿、养心安神、补脾益肾的功效,适用于体虚乏力、少气懒言、面色萎黄、失眠少寐、食纳不佳、肢肿、泄泻等症,健康人食用更可强身健体。

有一种烫伤 叫“低温烫伤”

寒流突袭,气温骤降,市场上的热水袋再次走俏。但这些热水袋在“送温暖”的同时也送来了不少担忧。市民黄女士习惯睡觉时把电热水袋加热后,双手紧抱着入眠。使用了几天后,发现经常接触电热水袋的手腕部位开始疼痛,甚至脱皮。

低温烫伤像“文火炖肉”

皮肤科专家说,可能是由于长时间接触不高于50摄氏度的低热物体所引起的“低温烫伤”。冬季,人体皮肤的感觉弱了很多,刚接触到热源时皮肤可能不感觉烫,但时间一长,热量散发不掉,持续积累、逐渐渗透到组织从而引起烫伤。

“低温烫伤如同‘文火炖肉’,表面上看起来面积小,感觉并不严重,但实际上几乎都是深度烫伤,不仅皮肤全层严重受损,有时还可能烫到了皮下脂肪层、甚至肌肉层。”业内人士提醒说。

热源不敏感人群慎用热水袋

专家还提醒,一旦发生低温烫伤,千万不要掉以轻心。老年人、婴幼儿、糖尿病患者、瘫痪病人等对热源不敏感的人群,最好不要使用热水袋、暖宝宝这类取暖物品。

如果使用此类热源取暖,要注意不要直接接触皮肤,最好不要整夜使用,以免深夜睡熟后发生低温烫伤。



你造吗?

大白菜 不能这样吃

大白菜是北方冬季的看家菜,在人人都追求健康养生的今天,吃大白菜应注意什么问题?哪些吃法会破坏大白菜本身的营养价值?怎样吃大白菜才能让它既健康又美味?您未必知道,一起来看看吧。

3种吃法利健康

炒白菜时适当加醋,既保护了维生素C,又增添了白菜的味道。生拌白菜须先用开水烫一下,然后再放些醋。冻白菜勿用热水泡洗,将其放入冷水中浸泡1小时左右,使冰融化,再洗净切好。如做炖菜,应在汤煮沸时下锅;如炒食,要用旺火急炒。用白菜包饺子、包子时,不要把菜馅挤得很干,因为维生素C大多含在白菜汁里,把白菜的汁全部挤掉,就失去了白菜应有的营养价值。

9个误区要知道

健康吃法大家知道,而以下9种不利健康的大白菜用法您也要知道哟。1.不宜食用霉烂变质的白菜。2.服用维生素K时不宜食用白菜。3.不宜食用久放的熟白菜。4.不宜焯煮后食用。5.不宜水浸泡后食用。6.不宜烫后挤汁作菜馅用。7.不宜食用过多酸菜。8.不宜和猪、羊肝同时食用。9.不应食用铜制器皿盛放或烹制白菜。

勤锻炼+防寒 冬季远离关节炎

加强锻炼 积极主动参加体育锻炼,持之以恒。如散步、做操、太极拳、武术、中老年人健美操、划船动作、弓箭步向前走做扩胸动作、肩关节有关功能活动等,都是很好的预防锻炼方法。不要因为冬季天冷就放弃运动。

同时还要防止外伤,日常生活中应小心谨慎,避免因滑倒造成外伤,如受外伤应立即治疗。

防寒 在加强运动的同时也要注意防寒。天冷时可选择室内运动;加强冬季保暖,晚上睡觉时防止肩关节

外露。爱美的女士在寒冷时节最好在较厚的连裤袜外穿上长度到膝盖以下的裙子,气温低的时候最好再配上暖和的靴子。饮食方面要注意补钙和营养平衡,多吃奶制品、豆制品、蔬菜及紫菜、海带、鱼、虾等。

风湿性关节炎患者天冷时更要注意关节保暖,居住房间最好向阳、通风,温度和湿度适宜,避免关节受凉。骑电动车、摩托车的关节疾病患者一定要戴上护膝保护关节。晚上再用发热的东西暖暖,加强保护。

床头放橘子助安神

柑橘具有芳香气味,在一定程度上可以开窍解秽。诸葛亮七擒孟获时,行军进入多有瘴气、恶水、毒湖、潮湿的南方,总会带上一些橘皮、陈皮、薄荷等具有芳香味的药材,以除湿排秽。

在中医看来,橘子具有的芳香气味可以化湿、醒脾、避秽、开窍,除了醒脑开窍外,当感觉乏力、胃肠饱胀、不想吃东西时,适当闻闻橘子的清香,可以缓解不适的症状。把橘子放在床头,芳香的气味还能够使人镇静安神、利于睡眠。而冬天开窗通气较少,总会使空气不流通、病菌增多,如果在卧室里放一个橘子,清新的气味可以刺激神经系统的兴奋,让人神清气爽;同时还可清除污浊的空气,美化室内环境。

在房间里,怎样才能让一个小小的橘子芳香四溢呢?有一个小窍门,把橘子皮放在暖气上,热量将有助于芳香味的挥发。

另外,除了橘子外,苹果、香蕉等对室内环境的净化也有一定作用。

冬季试试干洗脸

冬季的寒冷对经常暴露在外的面部皮肤是个不小的考验,尤其北方大部分地区冬季干燥、缺水,更会使皮肤的细致光洁度受到影响。怎么办?其实很简单,那就是“干洗脸”。

方法是:双手对接热,将温热的手心放置两颊预热,待温度传导一分种后开始干洗脸,两中指放于鼻翼两旁,带动手掌从下至上搓至两中指在额顶部正中(神庭穴)汇合,再以掌根带动,使手掌分开,中指经太阳穴、上关、下关等穴最后停于承浆穴,如此为一次,每天早晚各做一次。反复干洗直至脸部温热感到滋润。不过需要注意的是,干洗时不必太用力,速度宜慢不宜快。

本版稿件整理 张胜杰